



## Consejo de las Hermanas Hospitalarias

### Cómo combatir la epidemia de gripe

La **gripe** es una enfermedad respiratoria aguda causada por el virus gripal. Se transmite de persona a persona con mucha facilidad, habitualmente por el aire y por contacto. Cada año la gripe se presenta provocando brotes epidémicos.

En la gripe, a los **síntomas** respiratorios propios del resfriado común (tos, estornudos, congestión y mucosidad), se añaden síntomas como la fiebre hasta de 39° C, malestar y fatiga, escalofríos y sudoración, dolores de cabeza y musculares.

Las personas **mayores de 60 años** constituyen un **grupo de riesgo** al igual que cualquier persona menor de 60 años que por sus características personales o por padecer enfermedad tienen alto riesgo de sufrir complicaciones derivadas de la gripe o descompensaciones de la enfermedad crónica que sufren. El 90% de la mortalidad relacionada con la gripe se produce en los mayores de 65 años.



Para la **prevención** del contagio de la gripe conviene lavarse las manos con frecuencia, taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y desecharlo inmediatamente después, no compartir vasos, cubiertos, toallas y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones. A nivel ambiental, se deben ventilar bien las habitaciones, evitar los locales cerrados y las aglomeraciones.

La medida más eficaz para prevenirla es la **vacuna**, que puede proteger durante aproximadamente un año. Por ello y porque los virus de la gripe pueden cambiar cada año, es aconsejable que la población de riesgo se vacune todos los años en otoño.

Una vez contraída la enfermedad, el **tratamiento** consiste en reposo, una buena hidratación y alimentación, junto a medicamentos que controlen la fiebre y el dolor.

**Las Hermanas Hospitalarias** ofrecen una excelente oferta de servicios sociosanitarios, enfocados a la detección precoz, tratamiento y rehabilitación de los síndromes geriátricos que afectan a la autonomía e independencia de las personas mayores, como el **servicio de consultas externas (Geriatría, Enfermería, Psiquiatría, Psicología)**, **servicios de apoyo en el domicilio, tanto sanitarios como sociales (limpieza, lavandería y catering)**, **estancias de respiro familiar y residenciales, fisioterapia**, además de una amplia y variada cartera de servicios que cubre todas las necesidades de apoyo, valorando la trayectoria vital y adaptándose al proyecto de vida de la persona mayor.

Todo ello, avalado por el carisma que las Hermanas Hospitalarias han transmitido a lo largo de los últimos 125 años a las personas atendidas, a sus familias y a la sociedad palentina.